

# 令和5年4月 学校給食予定献立表(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター  
 沖縄市第二調理場  
 937-2700

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品表示法に定められている28品目を表示しています。

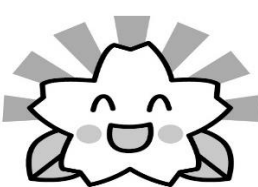
特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)21品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	アーモンド あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ ばなな もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。  
 ( )内の食品は対応アレルゲンを表示しています。

※除去食の対応アレルゲンは下記の7品目です。除去食の提供はアレルゲン7品目を含む  
 和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー、シチュー、麺類を含む)・汁物・ご飯物などです。

除去食対応アレルゲン7品目	卵 乳 えび かに いか たこ ごま
---------------	--------------------

- 加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示している場合もあります。
  - しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめて使用した日のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルゲンは同じです。
  - 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、「えび・かに」が混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。
  - あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。
  - 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。
  - 調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、でんぷん、大豆油を使用する場合があります。
  - オイスターソースにはかきエキスが含まれています。
- ※献立表は、沖縄市学校給食センターのホームページに毎月記載してあります。  
 ※幼稚園給食は、5月からです。



## 入学・進級おめでとうございます

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきます。



日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
10日 (月)  入学式	沖縄市では、4月11日(火)～4月13日(木)の期間の給食は、小学校1年生は、学校生活(給食)に慣れる期間として、通常より早い給食時間と1～2品少ない補食給食になります。 この期間は、下校後もお腹がすいていると思いますので、ご家庭で補ってくださいよう、ご理解とご協力を宜しくお願い致します。				
11日 (火)  1年生 補食給食	牛乳	牛乳			
	青菜ごはん		米	大根葉、青じそ	塩
	花形豆腐ハンバーグ	鶏肉、豆腐、おから	植物油、砂糖、でん粉	たまねぎ、にんじん	小麦不使用しょうゆ、塩、にんにくペースト、しょうがペースト
	さくらゼリー		砂糖、水あめ		さくらんぼ果汁、レモン果汁

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
12日 (水)  1年生 補食給 食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	肉だんご	豚肉、鶏肉、大豆	砂糖、菜種油、植物油、 でん粉	たまねぎ、	トマトケチャップ、トマトペースト、小麦不使用しょうゆ、食酢、にんにくペースト、しょうがペースト
	はいがふりかけ	あおさ、のり	ごま、でん粉、米胚芽、 砂糖		塩、しょうゆ、かつお節、抹茶
13日 (木)  1年生 補食給 食	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、 大豆)		
	野菜コロッケ(揚げ)	大豆粉	じゃがいも、パン粉、だ いす油、小麦粉、砂糖、 でん粉	にんじん、たまねぎ、か ぼちゃ、黒枝豆(大豆)	塩
	イチゴミックスジャム		水あめ、砂糖	いちご、りんご	
14日 (金)  1年生 完全給 食	牛乳	牛乳			
	もずく雑炊	もずく、ぶた肉	米、押し麦、大豆油	チンゲン菜、しいたけ、人 参、玉ねぎ	しょうゆ、塩、かつお節
	ヌンクーグア	白かまぼこ(卵なし)、ぶた 肉	大豆油、三温糖	大根、人参、からし菜、こん にゃく、エリンギ	しょうゆ、みりん、塩、かつお節
	かぼちゃの天ぷら (揚げ)		小麦粉、でんぷん、菜種 油、パーム油、だいたす油	かぼちゃ	塩
17日 (月)    	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも、三温糖、大豆 油	人参、玉ねぎ、こんにゃく、 しいたけ、グリーンピー ス、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、かつお節、塩
	ひじきサラダ	ひじき、とりささみ	三温糖	キャベツ、きゅうり、人参、 シークァーサー	酢、しょうゆ
	ひきわり納豆	納豆	砂糖		しょうゆ、塩、昆布エキス、魚介 エキス、梅肉、塩
18日 (火)    	牛乳	牛乳			
	スパゲティミートソー ス	ぶた肉、大豆、粒状大豆 たんぱく	スパゲティ(小麦)、三 温糖、大豆油	人参、玉ねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、しめじ、 トマト、にんにく	ケチャップ、デミグラスソース(小 麦、鶏肉)、ウスターソース(りん ご、大豆)、赤ワイン、塩
	アスパラサラダ	ひよこ豆、青えんどう 豆、赤いんげん豆	ノンエッグマヨネーズ (大豆)、三温糖	グリーンアスパラ、人参、 きゅうり、シークァー サー、コーン	酢、塩、マスタード
	鶏肉のから揚げ (揚げ)	鶏肉	でん粉、小麦粉、大麦 粉、パーム油、だいたす油		しょうゆ、塩、おろしにんにく、 おろししょうが
	ベビーチーズ	ナチュラルチーズ(乳)			
19日 (水)  食育の 日 絵本 献立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	はなちゃんのみそ汁	絹ごし豆腐、わかめ、麦み そ(大豆)		えのき、ねぎ	かつお節
	パイパイイリチー	チキアギ(大豆)、ぶた 肉	大豆油	パイパイア、人参、玉ねぎ、に ら、きくらげ、にんにく	しょうゆ、塩
	さばのネギソースがけ	さば	三温糖、ごま油	長ねぎ、にんにく、しょ うが	しょうゆ

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるもとになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのもとになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるもとになる)	調味料
20日 (木) 琉球料理の日	牛乳	牛乳			
	クファジュージー	細切こんぶ,ぶた肉,チキアギ(大豆),大豆	米,押し麦,大豆油	人参,ねぎ,しいたけ	しょうゆ,みりん,酒,塩,かつお節
	きゅうりの梅肉和え		三温糖	きゅうり,大根,人参,もやし,梅肉(りんご,大豆)	酢,うすくちしょうゆ
	ウムクジアンダギー		紅芋,もち粉,さとう,大豆油		トレハロース
	カルフィッシュ	片口いわし	でん粉,砂糖,米粉		
21日 (金)	牛乳	牛乳			
	玄米ごはん		米,玄米		
	キーマカレー (小麦粉・乳不使用)	ぶた肉,粒状大豆たんぱく	じゃがいも,大豆油	玉ねぎ,人参,セロリ,ピーマン,かぼちゃ,にんにく	赤ワイン,チャッネ(りんご),塩,アレルギーフリーカレーフレーク,ウスターソース(りんご,大豆),カレー粉
	フルーツポンチ			パイン,黄桃,みかん,アロエ,シークァーサー	
	福神漬け		砂糖	だいこん,なす,きゅうり,れんこん,しょうが	しょうゆ,酢,塩
24日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	鶏肉と大根の煮物	とり肉,結び昆布,厚あげとうふ(大豆)	三温糖	大根,人参,こんにゃく,こまつな,しょうが	しょうゆ,みりん,酒,塩,かつお節
	アーモンドと小魚の黒糖がらめ	かたくちいわし	アーモンド,水あめ,黒糖		みりん,しょうゆ
	くだもの			みかん	
25日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりとわかめスープ	こうや豆腐,あさり,わかめ	でん粉,ごま油	人参,長ねぎ,しめじ	チキンブイヨン(鶏肉),塩,こしょう,しょうゆ
	ホイコーロー	ぶた肉,赤みそ(大豆)	三温糖,大豆油,でん粉,ごま油	キャベツ,人参,玉ねぎ,たけのこ,ピーマン,しょうが,にんにく	しょうゆ,酒,豆板醤,塩,テンメンジャン
	焼きぎょうざ	豚肉,鶏肉,豚脂,大豆粉	砂糖,小麦粉,でん粉,植物油	キャベツ,たまねぎ,にら	しょうがペースト,しょうゆ,塩
26日 (水)	牛乳	牛乳			
	カラフルピラフ	ベーコン(豚肉)	米,押し麦,大豆油	人参,玉ねぎ,あお豆(大豆),コーン,にんにく	白ワイン,塩,こしょう,しょうゆ,チキンブイヨン(鶏肉)
	ビーンズサラダ	ひよこ豆,青えんどう豆,赤いんげん豆,白いんげん豆	ノンエッグマヨネーズ(大豆),三温糖	人参,きゅうり,カリフラワー,グリーンアスパラ,シークァーサー	塩,マスタード
	チキンのマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード(砂糖,水あめ,みかん)		しょうゆ,酒,みりん
	ブルーン		植物油	ブルーン	
27日 (木)	牛乳	牛乳			
	紅芋パン		紅芋パン(小麦,乳,大豆)紅芋		
	麦のポタージュ (小麦粉・乳不使用)	鶏肉,白いんげん豆	麦,大豆油	玉ねぎ,セロリ,人参,コーン,マジックルーム	チキンブイヨン(鶏肉),塩,こしょう,アレルギーフリーシチュー
	大根のシークァーサーサラダ	ツナ	三温糖,オリーブ油	キャベツ,大根,人参,きゅうり,シークァーサー,コーン	しょうゆ,りんご酢,塩,こしょう
	ソフール		脱脂粉乳,砂糖	寒天	ゼラチン

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
28日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドッチ	ぶた肉,黄色かまぼこ (卵なし),甘口白みそ (大豆)		しいたけ,大根,こんにゃく	かつお節,ポークパイヨン(鶏肉,豚肉),みりん
	チキナーチャンプルー	ぶた肉,とうふ(大豆)	大豆油	からし菜,キャベツ,人参,もやし	塩,うすくちしょうゆ
	シシャモフライ (揚げ)	ししゃも,大豆たんぱく	パン粉,小麦粉,バターミックス,でん粉,だいたい油,コーンフラワー		

がっ こう きゅう しょく      もく ひょう

## 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

### 第2給食センターよりお知らせ

毎月19日「食育の日」、第三木曜日「琉球料理の日」、毎月1回「絵本献立」を実施しています。絵本献立の日は、絵本や物語に関連のある献立を給食に取り入れています。

4月19日(水)は、「はなちゃんのみそ汁」より、はなちゃんのみそ汁を提供します。

※各学校の行事等で給食が欠食になることがあります。学校数が多く欠食予定日の記載ができないので、問い合わせは各学校へお願いします。

### 沖縄市立学校給食センター第2調理場

〈給食提供校〉 小学校6校、中学校3校、幼稚園6園：約5800食  
(栄養士2名、調理員43名)

越来小学校、美里小学校、コザ小学校、美原小学校、北美小学校、諸見小学校  
越来中学校、美里中学校、宮里中学校  
越来幼稚園、美里幼稚園、コザ幼稚園、美原幼稚園、北美幼稚園、諸見幼稚園

